

ASEGURAN QUE HUBO FRAUDE

PÁG. 12



Venezolanos no aceptan que Maduro haya ganado elecciones.



el Popular

Martes 30 de julio del 2024 | Año 39 | Nº 14.614

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25

VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25



CORREA AVANZA EN PARÍS 2024

Peruano clasificó y hoy buscará pase a la semifinal de surf. PÁG. 13

BOLUARTE TUVO VULGAR REACCIÓN CONTRA CIUDADANO EN DESFILE



GRITAN "CORRUPTA" A DINA Y ELLA RESPONDE: "TU MAMÁ"

Presidenta hizo insólito comentario hacia compatriota al dirigirse a Parada por Fiestas Patrias, causando indignación en el país. Y por si fuera poco, también hubo heridos en marcha reprimida por la Policía a familiares de víctimas de protestas del 2022 y 2023. PAGINA 2

FOTOS: MARCO COTRINA

✚ Su accionar fue registrado en video que se hizo viral en redes sociales. ✚ Ocurrió cuando llegaba a la av. Brasil. ✚ Cuadras más allá, hubo protestas contra el Gobierno y policía dejó varios heridos.

DINA BOLUARTE PERDIÓ LOS PAPELES EN DESFILE POR FIESTAS PATRIAS

Le dijeron "corrupta" y respondió, "tu mamá"



NO FUE NADA FÁCIL LA LLEGADA DE LA PRESIDENTA A LA PARADA EN LA AVENIDA BRASIL, YA QUE MUCHOS CIUDADANOS LE HICIEORN SABER SU RECHAZO.

Perdió los papeles. Pese a las medidas extremas de seguridad a su alrededor, la presidenta Dina Boluarte no pudo evitar escuchar ayer el malestar que genera en la población, una vez más.

Durante su ingreso a la av. Brasil, Boluarte fue abucheada por algunos vecinos y asistentes a la Gran Parada y Desfile Cívico Militar por Fiestas Patrias.

Desde sus ventanas, algunos ciudadanos expresaron su disconformidad con la mandataria y también le hicieron recordar su nivel de aprobación, que es de 5%, según Datum Internacional.

En un momento, la mandataria habría respondido a una persona que la llamó "corrupta" varias veces, diciéndole "tu mamá", como quedó registrado en un video, que se hizo viral en todas las redes sociales.

Lo que muchos no esperaban es que la presidenta pierda la cordura.

"¡Le dijo 'tu mamá'! Se pasó señora", se le escucha decir a una señora que estaba cerca en el video.

Otros asistentes afirman que la persona que le gritó "corrupta" también se quedó sorprendida y nuevamente se dirigió a la mandataria, a quien calificó de "malcriada", pero ya Boluarte había pasado y no escuchó.



EL PASO GALLARDO DE LOS SOLDADOS DEL EJÉRCITO.



HUBO PROTESTAS CERCA A LA PARADA, QUE FUERON REPRIMIDAS POR LA POLICÍA.

No llegaron

La jefa de Estado llegó al estrado oficial y saludó a sus ministros; no obstante, llamó la atención la ausencia inicial del presidente del Poder Judicial, Javier Arévalo, y el fiscal de la Nación, Juan Carlos Villena.

LAS MARCHAS

Sin embargo, este no fue el único hecho que manchó el desfile. Las primeras cuadras de Paseo de la República fueron tomadas por decenas de personas que llegaron desde el interior para protestar en contra de la presidenta.

La mayoría, familiares de fallecidos durante las protestas en Juliaca en el 2022 y 2023. Ellos caminaron por las calles de Santa Beatriz intentando llegar hasta la av. Brasil, pero fueron impedidos de avanzar por las fuerzas del orden.

"Buscamos justicia. Mi hija tenía 17 años y estudiaba Psicología, ese 9 de enero 2023 salimos de la casa al mercado a comprar, teníamos que pasar por el aeropuerto, estábamos a dos cuadras y nos detuvimos para observar qué es lo que estaba pasando y le cayó una bala perdida", refirió Dominga Anco, madre de una de las fallecidas.

HERIDOS Y DETENIDOS

Lo que parecía una marcha pacífica en immediaciones de Palacio de Justicia tuvo momentos complejos. Uno de ellos cuando el cordón policial detuvo el avance de los marchistas. Estos se enfrentaron a la Policía sin temor encarando y reclamando por qué desconocían sus derechos.

"Tenemos derecho de marchar, queremos que nos escuchen", se escuchaba, mientras los efectivos policiales solo atinaron a no dejar pasar a nadie.

Al final del día, cuando parecía que todo había terminado, un grupo de manifestantes discutió con la Policía cerca a la comisaría de Cotabambas, registrándose varios heridos y dentenidos entre los protestantes.

el Popular
Martes 30 de julio del 2024
Año 39 | Nº 14.614
Director (i):
Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de:
Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

LOS HICIERON ABRIR Y CERRAR DESFILE PARA BAJAR TENSIÓN EN RECORRIDO DE BOLUARTE EN DESFILE

Utilizan a Húsares de pantalla

Presidenta ingresó y salió junto con la caballería que celebra 200 años de la Batalla de Junín.



La emoción de los Húsares de Junín en la apertura del tradicional desfile por Fiestas Patrias en la av. Brasil resultó contagiante y sirvió de distracción durante el evento.

Fueron más de 30 efectivos de caballería y unos 150 Húsares de Junín que no solo abrieron el desfile, haciendo olvidar un poco el repudio hacia la presidenta Dina Boluarte, sino que además regresaron para cerrar la fiesta por la patria en el desfile, a lo grande, pues la gente no dudó en aplaudir, vitorear y festejar cada uno de sus pasos.

La caballería montada volvió a parecer en gran número. Su presencia este año en el desfile patrio se debe a la conmemoración de los 200 años de la Batalla de Junín.

Su paso por las tribunas no hizo más que resaltar su histórica relevancia y heroísmo en la independencia del Perú.

Esta unidad emblemática, conocida por su valentía en la batalla de 1824, desfiló con gran honor y gallardía, destacando su legado en las festividades patrias.

La participación de los Húsares de Junín en este evento, no solo honra su pasado glorioso, sino que también la inspiración que significa en la población por su patriotismo.



LOS HÚSARES NO FUERON SUFICIENTES, PORQUE REPUDIO CONTRA BOLUARTE SE SIGUIÓ ESCUCHANDO.

UN POCO ASUSTADOS

Al inicio de la Parada Cívico Militar en la av. Brasil, ante la bulla y la aglomeración, un par de caballos de los Húsares de Junín dejó la formación por breves instantes, debido a que se mostraron un poco "estresados" y podían huir y causar algún problema.

Uno de los Húsares tuvo que bajar y seguir el desfile a pie, debido a que el equino no quería avanzar.

Las tribunas que no dejaban de aplaudir tuvieron que hacer un poco de silencio hasta que el cuadrúpedo se calme y el desfile pueda continuar.

El evento continuó sin mayores sobresaltos y muchos comentaban que los Húsares fueron una buena cortina para la presidente Dina Boluarte.

REFIRIÓ QUE LAS HIZO ÉL SOLO Y A MANO

Abuelito regaló cuatro mil banderas en desfile



POLICÍAS LE AYUDARON A ENTREGAR REGALO A ASISTENTES A LA PARADA.

Orgullo patrio. Con 90 años, Valentín Nieto Barrientos, vecino del centro de Lima, quiso festejar un año más las Fiestas Patrias, por eso elaboró él solo y a mano, 4000 banderas del Perú. Estas fueron entregadas de manera gratuita a los asistentes al gran Desfile Cívico Militar en la av. Brasil.

A diferencia de las otras banderas que entregaron las autoridades y de las que se vendían en cada esquina, las de don Valentín, se diferenciaban por un mensaje de esperanza: "La verdad nos hará libres".

Al verlo en una esquina, efectivos policiales no dudaron en ayudarlo a entregar sus recuerdos.

"Esto me tomó de dos a tres semanas, pensé en que podría ser útil y además me ayuda a tener actividad. Siempre me han gustado estas fechas y qué mejor que celebrarlo con una banderita", expresó Nieto Barrientos.

"Al inicio no me querían aceptar las banderas, porque pensaban que las estaba vendiendo. Otros me querían dar un sol y yo les decía que no. La gente no está acostumbrada a estos actos de buen corazón", agregó Valentín antes de agradecer el apoyo de la PNP. "Ellos (los policías) me ayudaron mucho, se pusieron a mi costado y repartieron mis banderitas", refirió.



ENCIMA TUVIERON PROBLEMAS POR EL DESAYUNO QUE LAS MANDÓ AL BAÑO.

ESCOLARES DE HUAYCÁN

Caminaron 30 cuadras

Los escolares del colegio Manuel González Prada en Huaycán, que se hicieron viral por su distintivo estilo de marcha, cumplieron su sueño de estar presentes en la parada cívico militar de este año. Sin embargo, el costo fue muy alto. pues muchos de ellos sufrieron dolor de estómago y tuvieron que caminar casi 30 cuadras.

"Nos prometieron un bus, pero el chofer no conocía la ruta y nos dejaron muy lejos. Los chicos tuvieron que caminar toda la Brasil para llegar al punto de salida. Además, nos prometieron desayunos, pero les dieron avena con plátano y pan con palta, lo que inmediatamente los mandó al baño", contó la subdirectora de la institución, quien contó que algunas niñas estuvieron llorando por el frío y el cansancio.



CADETES DE LA ACADEMIA NAVAL.

EN LA PARADA

Chinos dijeron presente

Durante la celebración de la Parada Militar 2024, la Academia Naval de Dalian de China hizo historia al participar por primera vez en este evento cívico-militar peruano. La delegación, invitada especialmente por el Gobierno, capturó la atención del público por su gallardía durante su paso ante el estrado principal.

ASÍ LO ANUNCIÓ CANCILLER GONZÁLEZ OLAECHEA ANTE DENUNCIAS POR FRAUDE EN ELECCIONES

Embajador salió ayer de Caracas

En respuesta, gobierno del país llanero rompe todo tipo de vínculo diplomático con Perú.

El canciller peruano, Javier González-Olaechea, expresó su firme rechazo a lo que consideró "la violación de la voluntad popular del pueblo venezolano", por lo sucedido con los resultados de las elecciones presidenciales en ese país, donde Nicolás Maduro fue ploclamado ganador en lo que se considera "un fraude".

Ante este panorama, González-Olaechea dio a conocer al embajador del Perú en Venezuela, quien fue llamado en consulta por la Cancillería y dejó ayer mismo Caracas, ante la gravedad de los hechos en el país llanero.

"Ante los muy graves anuncios oficiales de las autoridades electorales venezolanas, se ha dispuesto el inmediato llamado a consultas del embajador peruano acreditado ante la República Bolivariana de Venezuela", sostuvo.

En respuesta, tras las contundentes declaraciones de González-Olaechea, su par de la dictadura venezolana, Yván Gil, se pronunció a través de redes sociales y adelantó que rompe todo vínculo diplomático con Perú y otros países.

Incluso, anunció el retiro de la delegación venezolana de suelo peruano, y solicita que se haga lo propio con los representantes peruanos en su país.



Revisión de resultados

Los gobiernos de Argentina, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, Panamá, Paraguay, República Dominicana, Uruguay y Perú exigieron el lunes la "revisión completa de los resultados" electorales en Venezuela. "El conteo de votos debe ser transparente y los resultados no deben arrojar dudas", señala el texto.

GONZÁLEZ-OLAECHEA DICE QUE DE NINGUNA MANERA SE ACEPTARÁ QUE MADURO SIGA GOBERNANDO VENEZUELA.

CONSEJO DE LA OEA

Volviendo a González-Olaechea, precisó también que se evalúa llamar a una reunión extraordinaria del Consejo Permanente de la Organización de Estados Americanos (OEA) y solicitar la activación de la Carta Democrática, así como convocar a observadores independientes internacionales, como lo plantea Estados Unidos.

"Hay un abanico de posibilidades que se pueden ir sumando de forma regional, adhiriendo al Perú a otras o liderando algunas. Lo que sí puedo asegurar es que estamos prácticamente en vigilia, la presidenta está informada, así como el país", refirió.



TITULAR DE CARTERA DE VIVIENDA NO TIENE CLARA LAS COSAS.

MINISTRA PÉREZ DE CUÉLLAR

No supo responder por nuevo ministerio

La ministra de Vivienda, Hania Pérez de Cuéllar, fue consultada por la creación del Ministerio de Infraestructura, anunciada por Dina Boluarte. Lejos de aclarar la situación de esta nueva cartera, no supo dar mayores alcances. "Este es un primer paso de una reforma más amplia del Estado, no se trata solo de crear un ministerio y sumarle programas, será parte de la discusión que se abrirá en el Congreso", dijo a Latina. "Se ha presentado un proyecto y que seguramente en el Congreso va a dar para un amplio debate, se escucharán voces de especialistas y colegios especializados, pero como Gobierno queremos ordenar", añadió.



PASÓ EL DESFILE COMO SI NO HUBIERA SIDO VISTO POR PRESIDENTA.

EL "WAYKI" WILFREDO OSCORIMA EN LA PARADA

Fue ignorado por Dina

El gobernador regional de Ayacucho, Wilfredo Oscorima, apareció entre los invitados de la Gran Parada y Desfile Cívico Militar del lunes en la av. Brasil. Sin embargo, cuando la presidenta Dina Boluarte llegó al estrado para saludar a los presentes, evitó extenderle la mano a su "Wayki", como dijo lo llamaba amigablemente, con ocasión de salir a luz el caso conocido como Rolex. El cuestionado funcionario fue captado con una sonrisa en el estrado, donde las autoridades presenciarían el espectáculo de Fiestas Patrias. La participación de Oscorima en el evento cívico militar había generado mucha expectativa entre la prensa, debido a la estrecha relación que mantiene con la mandataria, quien dijo incluso que le había prestado relojes Rolex, puesto que son amigos.



IMÁGENES GENERARON UNA OLA DE DIVERTIDOS COMENTARIOS EN LAS REDES.

FIESTAS PATRIAS EN MOLLENDO

Hizo desfilar a gansos con zapatitos rojos

Una adulta mayor se robó el show por Fietas Patrias en Mollendo al desfilar con sus gansos, escena que generó aplausos y risas entre los espectadores y usuarios de TikTok.

Durante el desfile, unos hombres caminaron con paso firme frente al estrado principal. Sorprendentemente, detrás de ellos seguían varios gansos, perfectamente alineados y con zapatitos rojos en sus patas. Esta curiosa escena captó la atención de todos los presentes.

La dueña de los gansos caminaba detrás de las aves con una vara de madera en la mano. Incluso, usaba el palito para guiar a sus animales.

ESTABA ARMADO EN UN AUTOMÓVIL EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

Capturan a “Kiko” rondando en la agencia de un banco

✚ Detenido cuenta con antecedentes policiales.



REYES RODRÍGUEZ FUE INTERVENIDO CUANDO HACÍA “MARCAJE” A UNA POTENCIAL VÍCTIMA.

Cuando esperaba a su próxima víctima, un sujeto acusado de integrar una banda criminal dedicada a robar bajo la modalidad del marcaje, fue detenido en el paradero 8 de la av. Canto Grande en San Juan de Lurigancho.

Se trata de Óscar Reyes Rodríguez (34), quien fue detenido cuando se encontraba en el interior de un vehículo frente a una entidad bancaria haciendo seguimiento a una de sus víctimas, según la Policía.

“Estaba en actitud sospechosa en un automóvil, es por eso que los agentes policiales lo intervinieron”, dijo un efectivo policial.

En el interior del vehículo, los agentes hallaron un arma de fuego abastecida. Además, “Kiko” cuenta con antecedentes por estafa, hurto agravado, resistencia a la autoridad, entre otros delitos. El detenido fue trasladado a la comisaría para las diligencias.

Sale con perros

Vecinos dijeron que los asaltos en la zona aumentaron. Incluso, una señora dijo que salía con sus dos perros entrenados por temor a ser víctima de la delincuencia.

FAMILIARES DE MENOR EXIGEN INVESTIGACIÓN

Muere atropellado



UNIDAD SE HABRÍA PASADO LUZ ROJA.

Familiares del menor de 17 años que fue atropellado en Magdalena, por una cúster de transporte público que se habría pasado la luz roja, exigen una investigación y que el responsable reciba el castigo que merece.

El fin de semana, el adolescente estaba cruzando la pista cuando de pronto fue embestido por el vehículo, que terminó estrellándose contra un poste de alumbrado público. Un repartidor motorizado se salvó de milagro. Cámaras grabaron el hecho. La madre de la víctima llegó hasta la Morgue Central de Lima para reconocer el cadáver. Ella pidió a las autoridades iniciar una exhaustiva investigación para que el responsable responda ante la justicia por la repentina muerte de su hijo.

EN CORTO

DETIENEN A EXTRANJERO CON DROGA

Con envoltorios de pasta básica de cocaína y marihuana, agentes policiales arrestaron a un extranjero en San Juan de Lurigancho. Se trata de Abigael do Santos (22) “El Chamo”, quien fue intervenido cuando estaba en una bicicleta e iba a realizar la entrega de la ilegal mercadería bajo la modalidad del delivery. Entre sus pertenencias los agentes le encontraron más de 100 ketes de la ilegal mercadería y una réplica de arma de fuego. El sospechoso fue llevado a la comisaría.

EN UN ACCIDENTE EN EMPRESA AURÍFERA

Un minero fallecido y otros 4 están heridos



EL SINDICATO RESPONSABILIZA A LA MINERA MARSA EN PATAZ.

TRUJILLO. Un minero muerto y cuatro heridos deja accidente en la Minera Marsa en Pataz.

El infortunado Francisco Reyes Albino terminó bajo los escombros de las rocas. Igualmente, cuatro obreros quedaron heridos, siendo identificados como Pedro Pablo Vargas Carrión, Luis Felipe Sabio Francisco, Abel Porfirio Rodríguez Vega y Samuel Barra Soto, quienes se encuentran recuperándose en el centro médico de la citada empresa aurífera.

En tanto, el sindicato de trabajadores reclama que este fatal accidente no quede impune y que haya más seguridad dentro de las labores que realizan. La familia pide ayuda.

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.







PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
30 ºC - 17 ºC	22 ºC - 14 ºC	21 ºC - 12 ºC	25 ºC - 6 ºC	36 ºC - 23 ºC	18 ºC - 13 ºC	26 ºC - 8 ºC	27 ºC - 9 ºC	24 ºC - 1 ºC	19 ºC - -7 ºC	17 ºC - 0 ºC	20 ºC - 10 ºC

La Luna



LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE	LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE
21/7/24	28/7/24	4/8/24	12/8/24

TRAS DESPISTE Y VOLCADURA DE BUS EN CARRETERA DE AYACUCHO

Mueren cuatro pasajeros

✚ El conductor se habría quedado dormido y hubo 22 heridos.



VEHÍCULO DE LA EMPRESA VÍA SAC DIO TRES VUELTAS DE CAMPANA, DEJANDO MUERTOS EN SU RECORRIDO.

AYACUCHO. Al menos cuatro pasajeros muertos y 22 heridos dejó el despiste y volcadura de un bus interprovincial de la empresa Transportes Vía SAC, en el sector de la carretera Negro Mayo, en el distrito de Chipao, en Lucanas.

Según las primeras informaciones, el bus T4G 963 que iba de Lima a Andahuaylas, se despistó a las 4:30 de la madrugada de ayer.

Serán transferidos

Al respecto, Jhon Tinco, director regional de Salud de Ayacucho, dijo que se evalúa que algunos heridos sean trasladados a hospitales más grandes para una atención especializada.

Aunque las causas del siniestro todavía son motivo de investigación, algunos pasajeros que sobrevivieron comentaron que el conductor se habría quedado dormido.

"El ómnibus dio tres vueltas de campana y los más afectados han sido los pasajeros que iban en el primer piso del vehículo", dijo uno de los sobrevivientes.

PORQUE PELOTAZO ROMPIÓ VENTANA DE SU CASA

Padre quema cancha

VIOLENTA REACCIÓN.

TRUJILLO. Un padre de familia incendió parte de la cancha de fútbol del parque Cedere, en la urb. El Bosque, luego de que un balón rompiera la luna de la ventana de su departamento donde descansaba su hijo.

Según vecinos, Luis Quilcate Tejada salió molesto de su inmueble, se dirigió a la cancha y comenzó a quemar el gras sintético y parte de uno de los arcos de fútbol.

"Un grupo de jóvenes estaba jugando en la cancha, de pronto patearon fuerte y la pelota se fue a la ventana. Luego bajó un señor enfurecido, echó gasolina y prendió la cancha", dijo la vecina María Rosales.

Agregaron que durante el incendio habían vehículos estacionados y que por poco se incendian.

EN CORTO



BARRISTA HIERE DE BALA A MUJER EN SU CASA

IQUITOS. Ariana Caritimari Wong (22) resultó herida de bala mientras conversaba en la vereda de su vivienda con sus amigos. Según testigos, el sospechoso sería integrante de la barra de Alianza Lima conocido como "Miguelón", quien disparó contra el domicilio hasta cuatro veces.



EXPULSAN A VEINTE EXTRANJEROS

CHICLAYO. Veinte extranjeros, entre venezolanos y colombianos, que ingresaron de forma irregular al Perú fueron expulsados de la región. Tras ser sometidos al procedimiento de ley, se determinó que un tercio de ellos debía ser sacado del país por vulnerar las normas peruanas de migración.



SERENOS SALVARON SUS VIDAS ESCONDIÉNDOSE EN LA COMPAÑÍA DE BOMBEROS.

PRESUNTOS COMERCIANTES

Atacan a los serenos

CHICLAYO. Presuntos ambulantes corretearon y atacaron con piedras a policías y serenos durante un operativo en las calles adyacentes al mercado Modelo.

Los trabajadores tuvieron que refugiarse en la compañía de bomberos. El video difundido en las redes muestra cómo este grupo de sujetos persigue al equipo de ediles por la calle Pedro Ruiz hasta la calle Héroes Civiles. Tras verse amenazados, los trabajadores salvaguardaron su vida ingresando al cuartel de La Salvadora n.° 27 por lo que los vándalos decidieron apedrear la sede bomberil. En ese momento aparecieron los efectivos policiales. Producto de este ataque algunos serenos terminaron con heridas.



UN CRIMEN DE TERROR SUCEDIÓ EN EL TERMINAL DE MORROPÓN.

ATAQUE FUE EN TERMINAL TERRESTRE

Mata joven a cuchilladas

PIURA. La población del distrito de Morropón se encuentra consternada, luego de que un hombre muriera tras ser apuñalado durante una gresca.

Testigos dijeron que Florentino García Guerrero estaba en el patio de comidas del terminal terrestre cuando se inició una acalorada pelea entre él y Faustino García Córdova (47), que terminó en un enfrentamiento con cuchillo. Ante la vista de todos los presentes, Florentino fue apuñalado, lo que le causó la muerte en el acto.

Los policías llegaron al lugar y capturaron al presunto agresor, que tenía en su poder el cuchillo con el que atacó a su víctima.

BOMBEROS NO TUVIERON DESCANSO DURANTE LAS CINCO HORAS DEL DISCURSO

Cuatro incendios sucedieron mientras Dina leía mensaje

✚ Emergencias se dieron en distritos como Ate, El Agustino, San Borja, el Rímac, etc.

Mientras la presidenta Dina Boluarte dirigía su mensaje a la Nación por Fiestas Patrias, el último domingo 28, el Cuerpo de Bomberos de Lima no tuvo descanso, es que en el transcurso de las cinco horas que duró el discurso atendieron un total de 4 incendios, 19 emergencias médicas y 8 accidentes de tránsito graves.

Estos incidentes, se supo ayer, ocurrieron en Ate, Callao, Villa María del Triunfo, San Martín de Porres, Surco, Surquillo, Chorrillos, El Agustino, SJL, San Borja, Puente Piedra, Lince, Villa El Salvador, San Juan de Miraflores, Pueblo Libre y el Rímac.



HOMBRES DE ROJO TUVIERON HARTO TRABAJO EN LAS CINCO HORAS DEL MENSAJE.

Los cuatro incendios movilizaron a las unidades de bomberos. Además, los hombres de rojo respondieron a 19 emergencias médicas.

Los 8 accidentes de tránsito fueron por despiste de motos y vehículos particulares.

EN CORTO

PIDE AYUDA PARA TRASLADAR CUERPO DE BEBÉ

Desesperada. Así se encuentra Lesly Aguedo, madre de un bebé de cuatro meses que acaba de fallecer en el Hospital del Niño en Breña, y que busca ayuda para llevar su cuerpo a la ciudad de Huaraz.

“Mi bebé murió el 29 por una infección generalizada y de neumonía. Esperábamos desde hace cuatro meses una intervención quirúrgica que nunca se dio, y ahora solo quiero ayuda, por favor. Alguien que me ayude a poder llevarme el cuerpo de mi hijito a casa”, suplicó.

ADEMÁS ENCUENTRAN AUTOS EN DESUSO

Nuevamente basura en calles del centro de Lima



VECINOS SEÑALAN A LA MUNICIPALIDAD DE LIMA POR LA BASURA.

Basura en el centro otra vez. Vecinos de la cuadra 14 del jirón Chota y alrededores reportaron cúmulos de basura en la vía pública, donde también aparecieron vehículos antiguos abandonados.

Una vecina advirtió que personas de malvivir utilizan estos coches como urinarios públicos y hasta como guarida para pernoctar.

“Se ha hecho la denuncia correspondiente a la municipalidad de Lima, hicimos los reclamos vía telefónica, mesa de partes virtual. Sin embargo, no se toma ningún tipo de acción”, recalcó la indignada vecina.

Los vecinos exigen acción de parte de las autoridades.

DURANTE DESFILE EN LA AVENIDA BRASIL

Hubo de todo en fiesta de la Patria

✚ Como todos los años quedaron imágenes para el recuerdo de tan importante acontecimiento.

FOTO: CARLOS CONTRERAS



ENTUSIASMO DE LOS NIÑOS POR CELEBRAR A LA PATRIA SE HIZO EVIDENTE EN EL DESFILE.



HUBO DANZAS DE DIFERENTES REGIONES DEL PAÍS, QUE MERECIERON EL APLAUSO DE LA CONCURRENCIA.

FOTO: CARLOS CONTRERAS



FOTO: MARCO COTRINA



FUE APLAUDIDA LA PARTICIPACIÓN DE LAS FUERZAS ARMADAS. TAMBIÉN SE REGISTRÓ LA CAÍDA DE UN HÚSAR.

LUCECITA CEBALLOS

"NUNCA ME SENTÍ EXTRANJERA EN PERÚ"

✚ Llegó a nuestro país enamorada de peruano hace casi tres décadas, tiene dos hijos y nieta, a quien adora. ✚ Siguió por la TV el mensaje de Dina Boluarte y le pareció "mucho floro y promesas".

Mario Palacios Oceda

Lucecita vino a Perú por amor, siendo muy joven desde su natal Colombia, y quedó encantada por nuestro país, que le dio todo. Su mayor orgullo son sus dos hijos peruanos y su nieta Camila, la hija que no pudo tener y alegra más su existencia.

—¿Cómo pasaste las Fiestas Patrias?

—En familia, la verdad, paseando y descansando ahora. Comiendo rico y disfrutando del paisaje, aunque el clima no ayuda mucho (risas).

—Lucecita, ya eres una peruana más.

—Sí, llegué a Perú hace casi 30 años, muchos creen que vine porque tenía contrato de trabajo, pero no. Yo vine de Colombia por amor de un peruano, al poco tiempo nos casamos en Arequipa y antes del año quedé embarazada de mi primer hijo. Nunca me sentí extranjera.

—Siendo tan joven, ¿no extrañabas tu país?

—Claro que sí, tenía 17 años y se extraña a la familia, pero desde el primer día los peruanos me hicieron sentir querida. Adoro este país, que me ha dado todo, lo mejor son mis dos hijos, y hace cuatro años soy abuela de Camila, la hija que nunca pude tener.

—Como una peruana más, ¿cuál es la costumbre en 28 y 29 de julio?

—Además de comer rico, escuchar el mensaje a la Nación y ver la Parada Militar, la verdad que es un espectáculo. También ver a las Fuerzas Armadas marchar con gallardía.

—¿Y qué te pareció el mensaje de la presidenta?

—La verdad, muy largo, ni el más fanático, creo que haya escuchado tantas horas (cinco). Como dicen acá, fue mucho floro y promesas. Espero que se cumpla la promesa de luchar contra la violencia, que nos afecta a todos.

—De otro lado, ¿cómo ingresaste al ambiente artístico?

—Yo no tenía en mente formar parte de la farándula. Eso ocurrió cuando tuve a mis dos hijos y me dijeron para hacer fotos, de ahí inicié siendo anfitriona, luego modelaje y desfilaba con las modelos más cotizadas. Después hice casting y así llegué a la televisión.

—¿Y cómo vas en lo sentimental?

—Bien, mi corazón está contento, tengo tranquilidad y amor de mis seres queridos, me siento querida.



"Agradezco el cariño que me hace sentir la gente por las calles". Lucecita Ceballos.

Analisa propuestas

La colombiana tiene ofertas para actuar, que la podrían traer de regreso a la pantalla chica pronto. "Me han llamado para pasar casting. La verdad, encantada que me sigan tomando en cuenta para las producciones. Seguro pronto volveré a estar en alguna producción en televisión", refirió.

En boca cerrada:
"Qué gracioso el Christian (Domínguez). ¿Qué puedo decir de Christian? Nada, para mí, me parece un chiste mal contado. Si eso es lo que él piensa, se respeta".
Anthony Aranda, pareja de Melissa Paredes.



Oye cómo va
Macia Yamada conduce Onda expansiva en radio Onda Cero, a las 9:00 a.m.

El Óscar
Birdman. Un actor pasado de moda intenta recuperar la gloria perdida montando una obra en Broadway. Ganó cuatro premios Óscar en el 2015.



NIÑO ALFREDITO

HIZO DE LAS SUYAS EN EL DESFILE MILITAR

✚ Pintoresco personaje estuvo como reportero.



¡Se sumó a las celebraciones! La cobertura especial que el programa conducido por Julio Fernández y Mari Calixtro venía realizando por la Gran Parada Militar que se llevó a cabo en la av. Brasil, se vio ligeramente alterada por las ocurrencias del Niño Alfredito, quien se hizo presente al lado de los reporteros.

El personaje interpretado por Alfredo Benavides no solo le quitó las entrevistas a la prensa, sino que también conversó con algunos actores que caracterizaron a los héroes nacionales y se tomó fotos con los asistentes del megaevento.

El humorista llamó la atención de todos los presentes, que le pidieron autógrafos y fotografías, a lo que él accedió con agrado.

LEYSI SUÁREZ

RECUERDA QUE FUE MIL OFICIOS

✚ Bailarina no olvida que vendía turrones en el circo.

Leysi Suárez recordó con nostalgia sus inicios en el ambiente artístico, como cuando años atrás incursionó en el circo, donde vendía dulces para llevarse alguito más a casa.

"Cuando estaba en *Risas en América* también hice circo, fue una linda experiencia trabajar en el circo. Es una chambaza la que hacen los artistas bajo una carpa, y yo en los intermedios vendía turrones y ganaba mi platita", recordó.



SIEMPRE LE GUSTÓ TRABAJAR.

Ahora Leysi conduce un programa radial y colabora en América Hoy. "Fui mil oficios, no me corro del trabajo", remarcó.

PASHI PASHI

SUFRE POR SU FAMILIA EN VENEZUELA

✚ Integrante de JB en ATV lamenta lo que pasa su país tras elecciones presidenciales. ✚ Espera que el pueblo consiga su ansiada libertad.

Mario Palacios Oceda

La actriz cómica de JB en ATV lamenta lo que viene ocurriendo en su país, sobre todo, ahora que Nicolás Maduro fue proclamado ganador de las elecciones presidenciales y gobernará por tercera vez.

Así las cosas, Pashi Pashi no podrá volver a su tierra para ver a su madre e hija.

—¿Qué te dejó las elecciones en Venezuela?

—Estoy nostálgica, dolida, triste por este gran fraude ocurrido. Tenía las esperanzas de que mi país sea libre, no se dio como se esperaba. Sabíamos que esto podía pasar, el fraude, robo y la estafa.

—¿Cómo está tu familia?

—Mi mamá y hermanos viven en el estado de Barinas, hay hechos de violencia. Temen que Maduro tome represalias contra quienes votaron por la oposición. Eso fue un fraude, Maduro perdió en todos los estados, pero en un abrir y cerrar de ojos, subió de la nada.

—¿Podrás volver a tu país?

—El año pasado volví para ver a mi madre e hija, pero ahora se complicará más. Muchos venezolanos seguirán yéndose del país.

QUIERE UN PAÍS LIBRE

Rivadeneira censuró lo ocurrido en las elecciones presidenciales en su país, donde Nicolás Maduro, contra todo pronóstico, ganó. "Tengo el corazón en mil pedazos, no entiendo. Yo quiero ir a mi país con mis hijos, para que conozcan mi tierra, quiero un país libre", posteó en sus redes sociales.

Por su parte, Liz Mariana Godoy, actriz de *Al fondo hay sitio*, lamentó lo que vive su país.

"Quiero mantener la fe de que el proceso para la libertad de Venezuela empezó el domingo", indicó.

Comenzó de cero

Mayulis Del Valle, nombre de pila de Pashi Pash... gó a Perú hace cuatro años buscando un mejor f... Durmió sobre cartones, vendió tizanas y marci... Fue anfitriona y al poco tiempo ingresó a la te... sión, y hoy destaca en JB en ATV.



"No hay mal que dure cien años ni pueblo que lo aguante". Korina Rivadeneira.



Ocurrió así

La actriz cómica Dayanita sorprendió en el 2021 al revelar que hace muchos años tenía un hijo. Por eso, pidió la ayuda de Andrea Llosa para poder reencontrarse con el menor.



¿Qué veo hoy?

América Hoy. Magazine conducido por Ethel Pozo, Janet Barboza, Brunella Horna y Edson Dávila. América TV / 9:30 a.m.
Amor y fuego. Programa de espectáculos. Willax TV / 1:50 p.m.



ni, lle-
uturo.
anos.
levi-

LA AGENDA

CIRCO DE EDWIN SIERRA

Con más de 22 años haciendo circo, el comediante llega con payasos, malabaristas y equilibristas. Además de los personajes de El chavo del ocho y Cantinflas. Dirección: Vargas Machuca 320-San Juan de Miraflores. Frente a la CT.
. Precios: populares.

AMERICAN CIRCUS

Considerado el más grande de Latinoamérica regresa al Perú y la experiencia que lo avalan los casi 50 años de tradición circense.
. Dirección: Explanada Tribuna del Jockey Club.
. Precio: desde S/35.



CIRCO CON VAGUITO.

El Gran circo estelar trae a Brenda Carvalho con Vaguito, acompañado con reconocidos artistas de circo, que llevan alegría para grandes y chicos.
. Dirección: Explanda Mall Sur en SJM.
. Precio: desde S/23.

CIRCO DE LA CHOLA CHABUCA

El conocido personaje trae uno de los mejores espectáculos de la temporada, con su show Oz, con Édgar Vivar e Irma Maury. Dirección: Explanada del Mega Plaza.
. Precios: desde S/22.

LA CASA DE LA COMEDIA

El sintonizado programa cómico con sus mejores personajes y números tradicionales.
. Dirección: Parque Zonal Sinchi Roca en Comas.
. Precios: populares.

GRAN CIRCO DE CHINA

. Con más de 30 artistas provenientes directamente de Beijing, el Gran Circo de China promete deslumbrar al público con sus actos extraordinarios.
. Dirección: La Cúpula de las Artes, dentro del Jockey Club.
. Precios: desde S/34.

CIRCO DE LA ALEGRÍA

. Pitillo está de regresó con el show Para todo el mundo, con el circo de antaño.
. Dirección: Mall Puruchuco.
. Precios: desde S/26.

CIRCO DE LAS ESTRELLAS

Con Carlos Vílchez en el papel del genio de la lámpara, trae una propuesta diferente para toda la fanmilia, junto a conocidos payasos, malabaristas y contorsionistas.
. Dirección: Parque de las Leyendas puerta 8 - San Miguel.
. Precio: desde S/20.

HUBO MARCHAS CONTRA LO QUE LLAMAN "FRAUDE" A FAVOR DE MADURO

Venezuela vive otro episodio convulso por las elecciones

✚ Población exige que dictador "entregue el poder ya" y no se perpetúe en él.





LA POLICÍA ACTUÓ SIN CONTEMPLACIONES CONTRA LOS MANIFESTANTES SOBRE TODO EN CARACAS.

CARACAS. Dos jóvenes derriban una enorme valla con el rostro de Nicolás Maduro, mientras otros queman afiches en una protesta en Caracas para rechazar los resultados de las elecciones en las que el mandatario izquierdista obtuvo una victoria que la oposición califica de "fraude".

El eco de cacerolas retumba incesante desde los edificios mientras miles de manifestantes caminan por las calles de Caracas invitando a residentes a unirse a la protesta para "defender el país".

La movilización partió desde Petare, la barriada más grande de Venezuela, y bajo una intensa lluvia avanzó hasta Chacao, donde la Guardia Nacional Bolivariana (GNB, policía militarizada) la reprimió con gases lacrimógenos.

"Lo de anoche fue un robo", dice molesta Melanie Fiser, de 22 años, al rechazar los resultados del Consejo Nacional Electoral (CNE) que otorgó a Maduro un 51% de los votos, frente a un 44% de su principal rival, Edmundo González Urrutia, representante electoral de la líder María Corina Machado, inhabilitada para ejercer cargos públicos.

"¡Y va a caer, y va a caer, este gobierno va a caer!", gritaban también los manifestantes. "¡Que entregue el poder ya!", exclamaban otros.

Derriban estatua

Un grupo de manifestantes derribó ayer una estatua del ex presidente Hugo Chávez en la ciudad de Coro, en el estado de Falcón.

ASEGURA MARÍA CORINA MACHADO

Hay pruebas del fraude



DICEN QUE GONZÁLEZ GANÓ ELECCIONES.

CARACAS. La líder opositora de Venezuela, María Corina Machado, dijo el lunes que tiene "cómo probar la verdad" de las elecciones presidenciales celebradas la víspera, en las que denuncia fraude en la victoria del mandatario izquierdista Nicolás Maduro. Ya tenemos cómo probar la verdad de lo que pasó el domingo en Venezuela", dijo Machado en una rueda de prensa, asegurando que accedieron a copias del 73% de las actas de votación que proyectan una victoria aplastante de su candidato Edmundo González Urrutia (6,27 millones de votos) frente a Maduro (2,75 millones). Igualmente, se supo que los gobiernos de Argentina, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana y Uruguay exigieron este lunes la "revisión completa de los resultados" electorales en Venezuela.

No tuvieron suerte



PARÍS. Las hermanas Alessia y Valeria Palacios no lograron avanzar a las semifinales en el remo de los Juegos Olímpicos París 2024, al ubicarse ayer en el cuarto puesto en el repechaje de la modalidad doble scull ligero femenino.

La dupla peruana no logró el objetivo porque se ubicaron en el cuarto puesto en la serie 2, cronometrando un tiempo de 7:28.58. La dupla llegó a la meta después que lo hicieran las exponentes de Polonia, Austria y Túnez.

Al no poder avanzar a las semifinales, en las que le daba la opción de pelear por una medalla olímpica, Alessia y Valeria Palacios competirán en la final C para buscar posicionarse lo mejor posible en el remo de los Juegos de París 2024.

Buen arranque tuvo velerista Bazo



MARSELLA. La velerista peruana María Belén Bazo tuvo una destacada participación en su debut en los Juegos Olímpicos París 2024, al completar su primera y segunda regata del IQFOIL que se realiza en Marsella, y se ubicó en la cuarta posición.

Bazo suma ocho puntos y actualmente se ubica en el tercer lugar en la clasificación general, detrás de la italiana Marta Maggetti y la británica Emma Wilson. "Hicimos dos regatas de slalom que es la modalidad que hacemos normalmente cuando hay poco viento, estuvo súper suave. Intentamos partir cuatro veces, de las cuales solo completamos dos de ellas", declaró Bazo, quien hoy continuará la competencia.

En París 2024, María Belén Bazo espera superar lo hecho en Tokio 2020, donde quedó en el puesto 13.

ALONSO CORREA CLASIFICÓ A LOS CUARTOS DE FINAL EN SURF

Peruano superó a sudafricano Smith, hoy irá por pase a semifinales y puede ganar medalla.

Sobre las OLAS...

TEAHUPO'O. Apunta a una medalla. En una brillante actuación, el surfista peruano Alonso Correa clasificó a los cuartos de final de surf en los Juegos Olímpicos París 2024, tras imponerse al sudafricano Jordy Smith en la playa de Teahupo'o, en Tahití.

Correa demostró su dominio del terreno y aprovechó las olas que aparecieron totalizando un puntaje de 15.00 en la Ronda 3 heat 1. El peruano cogió una buena ola puntuando 8.50 y en la siguiente logró 6.50 realizando grandes maniobras.

Por su parte, el sudafricano Jordy Smith no las tuvo consigo porque más de una vez tuvo algunas caídas que lo llevaron a ser remolcado. El tiempo fue el peor enemigo de Smith, quien solo pudo totalizar 12.20 puntos haciendo complicado superar a Correa.

"Saludos a todos los que están apoyando. El Perú está una ronda más, así que vamos con todo. Estoy súper motivado por competir contra todos los mejores del mundo. Las olas estaban buenazas. Gracias a todos, son lo máximo. Estoy feliz, ahora solo queda seguir. Vamos a seguir dándole hasta el final", declaró en medio de la emoción.

EL PRÓXIMO PASO

Correa igualó lo hecho por Lucca Mesinas, quien en Tokio 2020 llegó hasta los cuartos de final, por lo que hoy intentará avanzar a las semfinales y luchar por una medalla olímpica. De pasar a semifinales, afrontará su heat a partir de las 4:48 p.m., y si alcanza la final peleará por la medalla de oro a las 8:34 p.m., también de este martes.

Por lo pronto, el deportista peruano de 25 años ya aseguró un diploma olímpico y en este momento se ubica entre los 8 mejores surfistas de los Juegos de París 2024.



Frases célebres:
"En Seúl 88 no hubo trampas, ya que todos corrimos dopados".
Ben Johnson, ex atleta.



11
medallas olímpicas (7 oro, 3 plata y un bronce) ganó la atleta estadounidense Allyson Felix.



Toma nota
En el karate no se permite golpes a las articulaciones, los empeines, las ingles, las piernas, los brazos, la garganta o los ojos.



LOS 15 PAÍSES QUE MÁS PAGARÁN POR MEDALLAS EN PARÍS 2024



Plata como CANCHA

Hong Kong ocupa el primer lugar con US$ 768 mil por cada oro.

NUEVA YORK. La revista financiera Forbes elaboró una lista de los países que premiarán a sus deportistas con jugosos premios económicos por cada medalla que logren en los Juegos Olímpicos París 2024.

Según Forbes, al menos 33 naciones otorgarán premios en efectivo a sus medallistas, y de estas, 15 confirmaron que pagarán más de 100 mil dólares por cada medalla de oro.

Hong Kong ocupa el primer lugar en esta lista, ofreciendo una asombrosa cantidad de 768 mil dólares por una medalla de oro, 380 mil dólares por una presea de plata.

Israel y Serbia, que ocupan el segundo y tercer lugar respectivamente, ofrecen 275 mil y 218 mil dólares por cada oro.

Estados Unidos no figura en el ranking de los 15 países que ofrecen cuantiosos premios, ya que por medalla de oro que logren sus atletas recibirán un bono de 37 500 dólares, 22 500 dólares por plata y 15 mil por bronce.

¿Y PERÚ?

En Perú, el premio por una medalla de oro será de 18 mil dólares, 15 mil dólares por la plata y 12 mil dólares por el de bronce.

PAÍS	PREMIO
1. Hong Kong	US$ 768 000
2. Israel	US$ 275 000
3. Serbia	US$ 218 000
4. Malasia	US$ 214 000
5. Italia	US$ 196 000
6. Lituania	US$ 182 000
7. Moldavia	US$ 171 000
8. Letonia	US$ 155 000
9. Hungría	US$ 154 000
10. Bulgaria	US$ 139 000
11. Ucrania	US$ 125 000
12. Kosovo	US$ 120 000
13. Estonia	US$ 109 000
14. R. Checa	US$ 103 000
15. España	US$ 102 000



Celebró a lo Cristiano

PARÍS. El esgrimista egipcio Mohamed El-Sayed se quedó con la medalla de bronce y lo celebró con locura, al estilo de Cristiano Ronaldo.

El-Sayed logró la presea de bronce al vencer al húngaro Tibor Andrasfi 8-7. Consumado el triunfo, el egipcio empezó a correr y a saltar como loco. Luego, festejó al mejor estilo de Cristiano Ronaldo con el grito de "¡Siuuu!", incluido.

"Cristiano es mi ejemplo a seguir en el deporte, es el mejor jugador que he visto en mi vida", declaró El-Sayed.



Gana el oro con récord

PARÍS. El nadador francés León Marchand ganó la medalla de oro y estableció un nuevo récord olímpico en los 400 metros combinado individual. Marchand rompió el récord olímpico que pertenecía a Michael Phelps desde 2008, superando la marca de 4:03.84 minutos para imponer la marca de 4:02.95 minutos.

SERBIO AVANZÓ A CUARTOS DE FINAL DE TENIS

Djokovic eliminó a Nadal

SIGUE EN CARRERA EN POS DE UNA MEDALLA EN PARÍS 2024.

PARÍS. El serbio Novak Djokovic ganó su duelo ante el español Rafael Nadal y avanzó a tercera ronda del tenis masculino de los Juegos Olímpicos.

Djokovic ganó en dos sets con parciales de 6-1 y 6-4, demostrando que está en mejor nivel y sobre todo en plenitud de condiciones físicas para buscar la medalla de oro.

De esta manera, Djokovic puso fin a la tercera aventura olímpica de Nadal en el cuadro individual (oro en Pekín 2008, cuarto en Río 2016 y segunda ronda en París 2024), aunque el español continuará compitiendo en la modalidad por parejas junto a Alcaraz.

"Me siento muy aliviado. No puedes darle ninguna oportunidad a Nadal porque las va a aprovechar. Es desafortunado para él que no estuviera en su mejor nivel, pero he hecho todo lo posible para que se sintiera incómodo en la pista", declaró Djokovic.

El serbio se enfrentará mañana al alemán Dominik Koepfer, quien se impuso al italiano Matteo Arnaldi 3-6, 6-2 y 6-1.

URUGUAYO SERÍA DT DE ALIANZA

Bengoechea de vuelta

Ya tuvo contacto con la dirigencia del club victoriano.



DIRIGIRÍA A ALIANZA LIMA POR TERCERA VEZ.

Un viejo conocido asoma de nuevo por Matute. Alianza Lima sigue a la búsqueda de un nuevo entrenador, tras el cese de Alejandro Restrepo, y el nombre Pablo Bengoechea suena fuerte para ponerse el buzo blanquiazul.

Tras la salida de Bruno Marioni de la gerencia deportiva del club victoriano, José Bellina volvió a realizar dicha función y se puso en contacto con Bengoechea, quien no estaba en los planes de Marioni.

Ayer se realizaron los primeros contactos entre la dirigencia aliancista y el entrenador uruguayo, todo va por buen camino y en las próximas horas podría cerrarse su retorno a Matute.

Bengoechea se encuentra libre y sería su tercera etapa en Alianza, ya que antes estuvo el 2017-2018 y 2019-2020.

En cuanto al interés por Cristian Díaz se cayó, ya que era el DT elegido por Bruno Marioni, quien ya no sigue en el club victoriano.

De otro lado, Alianza Lima recibirá hoy (7:30 p.m.) en Matute a Unión Comercio.

DEFIENDE A GUERRERO DE CRÍTICAS

Fossati se pone bravo


TÉCNICO SACA CARA POR PAOLO.

Está furioso. Jorge Fossati, entrenador de la selección, salió en defensa de Paolo Guerrero, quien es criticado por un sector de la prensa e indicó que lo seguirá convocando. "No le acepto a nadie que falte el respeto a mí ni a los jugadores, en este caso Paolo Guerrero, quien fue figura en LDU. Ha demostrado que sigue en vigencia. Me importa un huevo lo que piensen. Si Paolo está bien lo voy a seguir convocando", expresó Fossati al programa Un toque de fútbol.

Actualmente, Guerrero de 40 años, viene negociando su desvinculación de César Vallejo, con el que tiene contrato firmado hasta fin de año. De quedar libre, el Depredador podría fichar por Alianza Lima.



Romero juega por Britos

Diego Romero volverá a cuadrarse bajo el arco de Universitario, debido a la baja por lesión de Sebastián Britos, quien estará alejado de la cancha un mes por una fisura en el peroné de la pierna derecha. Romero reaparecerá en el arco crema mañana (8:00 p.m.) ante Melgar en Arequipa.



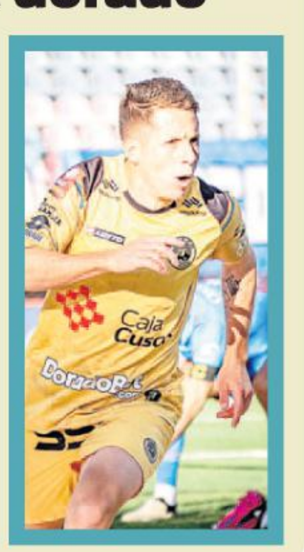
Boys recibe a Cienciano

Sport Boys y Cienciano se enfrentarán hoy, desde las 3:00 p.m., en el estadio Miguel Grau del Callao. Ambos cuadros tienen tres puntos y esperan escalar posiciones en la tabla.

A la misma hora, en Huancayo, Sport Huancayo recibirá a César Vallejo.

CUSCO FC GANÓ 2-0 A GARCILASO

Clásico fue dorado



CUSCO. El clásico cusqueño fue para Cusco FC, que se impuso 2-0 sobre Deportivo Garcilaso, en el inicio de la cuarta fecha del Torneo Clausura.

Nicolás Silva (56') e Iván Colman (84') anotaron para el equipo dorado.

Carlos Beltrán, defensor de Garcilaso, resultó con una fractura en el pómulo al chocar con un rival al momento de cabecear la pelota. Y Jonathan Bilbao, defensa de Cusco FC, resultó conmocionado y fue cambiado.

Cusco FC suma seis puntos y se ubica en el séptimo lugar. En tanto, Garcilaso es octavo con seis unidades.





Educación ambiental

¿Qué es la energía?

EL DATO
La energía química es la que mantiene en marcha el organismo de los seres vivos. Un ejemplo son los alimentos que consumimos que nos aportan energía.

La energía es la capacidad de una fuerza de generar una acción o trabajo. Se usa en diversas áreas del conocimiento como la física o química. **Toda fuerza que realiza un trabajo sobre un objeto provocará un cambio de energía en él.**

Existen diversos tipos de energía, las principales son:

-Energía cinética: es la energía que poseen los cuerpos en movimiento. Es decir, que tienen una velocidad.

-Energía eléctrica: es la energía que existe en partículas cargadas eléctricamente. Por ejemplo: la iluminación urbana, los relámpagos, etc.

-Energía magnética: es la energía que provocan las corrientes eléctricas y los materiales magnetizados (imanes). Por ejemplo: los imanes que adhieres a tu refrigerador.

-Energía eólica: energía producida por el empuje del viento.

LOS TIPOS DE ENERGÍA

MECÁNICA



ELÉCTRICA



TÉRMICA



LUMINOSA



QUÍMICA



NUCLEAR



¿Qué es la energía solar?

La energía solar es la energía generada por el Sol. Dicha energía, emitida en forma de radiación electromagnética, constituye la principal fuente de luz y calor de la Tierra. Gracias a la tecnología, actualmente es posible aprovecharla para obtener energía eléctrica y térmica, destinada a abastecer hogares e industrias. También es una fuente económica.





Fraternidad

Etimología	Proviene del latín "fraternitas".
Concepto	Amistad o afecto entre hermanos.
Sinónimo	Confraternidad, hermandad, amistad.
Antónimo	Enemistad, odio, hostilidad.
Inglés	Se escribe "fraternity" y se pronuncia "freterniri".

¿Sabías que...?



- Las flores más extendidas del mundo son las rosas. Estas cuentan con más de 35 mil variedades.
- Los mosquitos tienen 47 piezas de una estructura denominada dentículo que les permiten perforar la piel para facilitarles el acceso a nuestra sangre.

MIS TAREAS | Cultura

Día de la Amistad

PRIMERA PROPUESTA: UNESCO en 1997.
BUSCA: Promover una cultura de paz.



El Día Internacional de la Amistad se celebra cada 30 de julio. Esta fecha fue establecida en el 2011 por la Asamblea General de las Naciones Unidas.

La elección de esta conmemoración busca fomentar la inclusión cultural y el respeto a la diversidad. La Organización de las Naciones Unidas alienta a gobiernos y organizaciones a fomentar actividades que promuevan el diálogo entre civilizaciones y la reconciliación.

A tener cuidado
Realizar ejercicio físico combinado con suplementación proteica ayuda al fortalecimiento de los músculos. Pero ¡ojo! Esto debe ir acompañado de una supervisión médica.



El dato
Las verduras cocinadas que han sobrado, se pueden utilizar en salteados, salsas, sopas o purés.

Lo bueno de
Garbanzos Son una fuente de proteína vegetal. Por cada 100 gramos de alimento aportan unas 350 calorías.



ENTÉRATE CUÁLES SON LOS QUE DEBES DEJAR DE CONSUMIR

Evita los alimentos que aumentan el estrés

Hay alimentos que causan que tus niveles de estrés suban y debes tener cuidado con ellos.

Zoraida Peña H.

Si eres de las personas que sufre estrés, debes saber que hay alimentos que debes evitar a toda costa o dejar de consumirlos, ya que estos colaboran a que tu estrés aumente. Aquí te decimos cuáles son:

TOMA NOTA

Azúcar. Si quieres reducir el estrés, el azúcar es uno de los primeros ingredientes que deberías eliminar de tu dieta. En situaciones de estrés, el cuerpo libera más cortisol, una hormona responsable de gestionar el estrés y los niveles de azúcar en sangre. El problema es que el aumento de cortisol también puede causar problemas de sueño.

Carbohidratos procesados. Pueden aumentar la tensión, provocar hinchazones y malestar general elevando los niveles de estrés.


CAFÉ, AZÚCAR, BOLLERÍA, FRITURAS, EMBUTIDOS NO AYUDAN A CONTROLAR EN ESTRÉS.



Comida rápida y frita. Los alimentos altos en grasas trans pueden causar inflamación y, con ello, causar estrés en el cuerpo.



Exceso de cafeína. Puede causar un aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca que termina causando ansiedad.

Comer bien
Dra. Ángela Cornejo (*)

¿AÚN HAY GRASAS TRANS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

La grasa trans es una tipo de grasa modificada, la cual es sumamente dañina para el organismo.
Las grasas trans provocan daños en la salud obstruyendo las arterias y aumentando el riesgo de enfermedades coronarias y, sobre todo, de muerte.
Actualmente, existen grasas trans en los siguientes alimentos:
- Margarina.
- Manteca vegetal.
- Pasteles comerciales.
- Dulces.
- Galletas.
- Pop corn al microondas.
- Snacks salados.

En realidad, son más comunes de lo que se piensa, por ende, es importante cuidarse de su consumo y evitarlas en su totalidad. Visita a tu nutricionista para que te estructure una dieta balanceada.

* Nutricionista
@Abcdnutricion

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Torrejitas de verduras con quinua

INGREDIENTES
- 1 tz. de lentejas.
- 1/4 tz. de quinua sancochada.
- 1/4 tz. de brocoli sancochado.
- 1/2 pimiento.
- 2 cdas. perejil.
- 1 cebolla mediana.
- 2 cdas. de harina.
- 2 huevos.
- 1/4 tz. de leche evaporada.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- 1 cda. de ají panca.
- 1/2 tz. de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN
Picar las verduras, luego batir los huevos a punto de nieve, verter las verduras y sazonar con sal y pimienta. Mezclar bien y reservar. Sancochar las lentejas y mientras hacer el aderezo friendo la mitad de la cebolla en cuadritos, con el ajo molido y el ají panca. Echar el aderezo a las lentejas y mezclar bien. Finalmente, freír las torrejitas y servir con las lentejas y el arroz graneado.

Secreto del Chef
Acompaña esta comida con una ensalada fresca de verduras que aportarán la vitamina C para ayudar al cuerpo a absorber el hierro.

TIPS

1 CASTAÑAS PARA BAJAR EL HAMBRE

Las castañas disminuyen la sensación de hambre ya que son ricas en hidratos de carbono complejos que son absorbidos por el organismo de forma lenta y mantienen los niveles de glucosa en sangre equilibrados. Además, su contenido graso es más bajo que otros frutos secos.



2 LAS BONDADES DEL SABROSO CAMOTE

Aunque sea un alimento con alto contenido calórico, toda su aportación es saludable y sin apenas grasa. Y es ideal para personas que tengan un alto gasto energético, como los niños o, incluso, los deportistas. El camote aporta tres tipos de vitaminas: C, E y A. Es una alternativa a los suplementos alimenticios.



3 ALIMENTACIÓN EN LOS DIABÉTICOS

Las principales sociedades científicas recomiendan, además del control del azúcar en sangre, mantener niveles normales de colesterol, triglicéridos en sangre y presión arterial. Esto va a ayudar a prevenir en los diabéticos la aparición de enfermedades cardiovasculares relacionadas con la diabetes.



Gaturro



Sudoku

				2	7		1	6
9	4	7		1	5			3
	2						5	
	8	3		6	4	5	9	2
	6					1		
5			7		2			
		1	4	9	3	6	8	
	3		8				4	
8	9					7		

¿Quién lo dijo?

"La furia no puede solucionar ningún problema."




- Grace Kelly
- Ava Gardner
- Ingrid Bergman

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Un hijo tuyo
El otro día iba caminando y un tipo me dijo: ¡Mamacita quiero un hijo tuyo! Entonces le llevé al más grande porque es el que más come.

acertijo

Un hombre tiene un número de monedas de oro que se divide en dos partes iguales, y si toma una moneda adicional, las partes no son iguales. ¿Cuántas monedas tiene el hombre?

Soluciones de ayer

TERROR
TRAUMA
MICHAEL CAINE
ILEO PRE PANIC
ARAL VANO
ACERA DANNY
NADA ALADO
RETIDO NOSET
MANAR INANE
LINDO AUNT
GENTE
FRANKIE RUIZ
PAILA
ARMAR

P	I	U	A	Y	B	T	F	G	J	S	O	T	O	M	E	R	R	E	T	N	E	K	L
M	H	Q	P	G	L	B	D	S	H	E	F	Z	I	N	S	T	R	U	M	E	N	T	O
S	N	X	A	X	M	G	D	R	N	H	V	A	Z	F	I	O	E	T	K	P	L	J	W
A	Q	S	R	Y	U	R	P	U	Y	O	K	T	M	S	F	I	S	A	C	A	L	P	W
C	E	C	A	L	S	A	C	I	R	E	F	S	O	T	I	L	D	P	U	H	B	L	I
I	K	Q	T	R	M	F	N	W	X	E	D	K	A	X	S	Z	M	W	V	H	F	T	I
N	N	R	O	J	Y	P	E	Q	S	O	B	M	L	V	R	J	P	U	N	Z	O	N	P
O	X	H	E	S	F	K	I	C	E	R	P	E	S	C	R	I	B	I	E	N	D	O	W
T	L	R	Y	A	O	B	A	K	L	T	O	A	F	A	R	T	S	I	G	E	R	H	V
C	M	O	N	E	D	L	P	I	A	E	F	V	U	B	G	W	Z	H	C	W	Y	Q	I
E	N	D	V	M	A	A	X	T	T	M	A	J	E	T	G	L	F	M	A	S	A	Y	B
T	A	I	R	T	P	Z	X	B	N	O	R	U	J	Q	A	N	M	L	O	H	V	V	R
T	J	L	U	G	I	B	K	L	O	M	G	Z	O	F	P	D	E	O	Q	N	M	S	A
J	G	L	P	Q	K	N	H	Y	Z	S	O	F	T	Z	D	M	O	M	P	C	L	B	C
X	E	O	I	C	X	N	P	T	I	I	M	W	D	Q	H	J	Y	B	P	M	M	E	I
A	S	K	L	V	A	K	H	O	R	S	S	I	I	L	P	D	V	Y	R	E	E	Q	O
Z	P	X	G	J	O	R	M	D	O	G	I	N	F	L	A	P	W	O	C	N	Z	I	N
S	E	E	H	Y	V	M	R	V	H	D	S	E	O	E	L	E	P	A	P	G	S	A	T
U	B	A	N	L	Q	R	N	E	C	B	H	R	U	K	Z	F	R	S	G	C	O	I	R
M	A	P	N	D	Y	J	M	I	I	X	V	C	S	E	R	O	L	B	M	E	T	U	M
R	E	Y	O	V	U	G	X	T	S	T	I	I	F	Y	S	H	W	G	L	B	Z	P	I
X	Q	D	D	F	U	L	M	V	J	C	E	A	N	K	R	Q	U	L	A	J	X	S	Z
W	D	Y	I	P	K	G	O	M	O	V	I	M	I	E	N	T	O	S	D	Q	O	Y	L
I	S	B	J	R	U	H	E	S	E	L	A	S	R	E	V	I	N	U	F	G	J	R	D



El acertijo: 30 segundos.

¿Quién lo dijo?: Marlene Dietrich.

8	5	1	4	3	6	2	7	9
9	3	2	1	8	7	5	4	6
4	6	7	9	5	2	8	3	1
6	1	9	8	7	5	4	2	3
3	7	4	2	1	9	6	8	5
2	8	5	3	6	4	9	1	7
7	2	6	5	4	3	1	9	8
1	9	3	6	2	8	7	5	4
5	4	8	7	9	1	3	6	2

Sopa de letras

M	K	C	J	Q	T	Y	H	J	O	L	E	R	B	R	I	U	E	G	L	W	A	S	O
N	D	Z	K	G	V	B	O	C	D	U	Q	M	S	A	I	X	C	P	A	T	S	R	D
N	O	J	U	L	F	V	R	R	R	X	O	P	K	O	Q	M	Z	E	I	H	L	N	I
U	D	J	G	W	C	O	R	P	G	O	A	D	C	U	D	B	P	D	R	L	R	S	T
M	F	O	X	I	I	Q	E	E	D	N	N	U	A	E	I	W	Y	X	E	A	F	K	R
S	C	M	R	R	V	L	G	R	A	H	Q	O	L	N	N	O	Z	M	T	B	T	G	E
K	W	Y	E	C	U	F	U	I	D	S	X	X	M	A	I	F	C	K	A	V	P	M	V
S	W	P	B	I	Q	G	L	O	I	T	Z	Y	I	E	I	M	G	X	M	O	N	D	N
H	U	V	M	A	Y	K	A	D	L	M	E	P	I	N	T	C	R	M	F	V	R	B	I
S	X	U	G	P	N	Y	D	O	A	D	E	C	O	H	S	R	N	E	E	C	H	X	I
R	Z	Y	O	N	J	I	O	E	C	L	G	C	O	D	D	T	A	E	T	D	H	R	G
P	E	T	L	M	I	N	F	F	D	K	A	T	A	C	A	Y	R	R	T	E	I	P	C
E	A	S	J	O	H	U	M	T	Q	X	E	R	D	N	D	E	Y	U	B	O	D	R	I
T	T	D	A	D	E	V	A	R	G	L	W	I	J	S	I	Y	P	O	M	F	P	E	X
C	Q	R	C	Q	N	I	B	Y	P	T	H	E	P	O	T	C	U	J	G	E	K	R	L
W	V	M	A	N	G	E	X	M	B	D	P	H	L	V	N	Q	O	U	F	R	N	K	Z
C	W	E	O	P	Y	C	O	Z	I	X	Y	O	S	B	A	W	R	P	H	O	K	T	F
V	A	N	U	D	T	C	M	G	F	S	B	M	Y	U	C	A	E	T	N	I	K	C	O
X	O	E	P	W	V	A	N	E	R	A	V	T	M	P	D	Q	B	Y	I	R	L	S	C
U	O	R	N	I	J	A	X	E	C	O	N	E	C	T	A	D	O	S	M	E	U	S	E
O	H	G	R	E	C	E	P	T	A	C	U	L	O	S	M	G	X	L	U	F	M	C	O
V	Y	I	S	E	F	Z	I	J	Q	H	D	K	A	N	P	F	S	U	L	N	W	P	O
A	T	A	X	Y	Q	Z	J	O	T	N	E	I	M	A	I	C	A	V	V	I	W	K	O
D	M	F	V	I	D	R	I	O	H	B	T	X	O	U	R	G	S	Y	Q	C	B	H	Q

RELOJ

- ☐ ARENA
- ☐ CALIDAD
- ☐ CANTIDAD
- ☐ COMPLETO
- ☐ CONECTADOS
- ☐ CRONOMETRAR
- ☐ DETERMINADO
- ☐ DOS
- ☐ ENERGÍA
- ☐ FINA
- ☐ FLUJO
- ☐ GRAVEDAD
- ☐ INFERIOR
- ☐ INSTRUMENTO
- ☐ INVERTIDO
- ☐ MATERIAL
- ☐ MECÁNICO
- ☐ MEDIR
- ☐ PARTE
- ☐ PERÍODO
- ☐ POTENCIAL
- ☐ RECEPTÁCULOS
- ☐ REGULADO
- ☐ RELOJ
- ☐ SUPERIOR
- ☐ TIEMPO
- ☐ VACIAMIENTO
- ☐ VIDRIO

Consultorio sentimental

“Tengo derecho también a divertirme”

SUSAN (36). Doctora Cora, tengo más de tres años de relación con mi novio (Javier), y aunque por respeto a lo nuestro me he privado de muchas cosas, siento que ya es momento de cambiar. Por lo general, suelo quedarme en casa los fines de semana y pasar tiempo en diversas actividades, pero él no respeta eso y suele salir con sus amigos a divertirse, sin pensar lo que yo sacrifico por nuestra relación. A Javier no le gusta que salga con mis amistades, pero en su caso no le importa lo que yo siento y se va de parranda hasta altas horas de la madrugada, lo cual me deja mucho que pensar. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Susan, tú dependes mucho de lo que te puede decir tu pareja, lo cual es totalmente incorrecto, porque una relación es de dos personas. Habla seriamente con él y aclaren las cosas sobre sus prioridades en su relación, caso contrario analiza bien las cosas y toma otro camino. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

TELF: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Tendrás que afrontar un trabajo importante y te lo pedirán con prisa. Puedes hacerlo aunque no sea este tu modo porque eres muy perfeccionista.
Tu color: verde — Tu número: 11

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Ahora que te sientes más fuerte y tienes mayor seguridad, es el momento de que cierres un círculo que tienes todavía pendiente en lo sentimental.
Tu color: azul — Tu número: 5

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Tienes muchas cosas que hacer hoy, por eso acopia energía tomando un buen desayuno que te permita afrontar la jornada.
Tu color: rojo — Tu número: 8

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Esta sensación que tienes en todo momento, de que a diario te dan más trabajo que a los demás, es solo una percepción tuya.
Tu color: amarillo — Tu número: 12

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Siempre te acaba llegando ayuda cuando más la necesitas. Tal vez en el último minuto, pero el Universo no ha dejado nunca que te hundas.
Tu color: celeste — Tu número: 4

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
El fin de semana te ha sabido a poco y has vuelto al trabajo con poca energía y menos creatividad. Quizá hoy necesitas todavía más descanso.
Tu color: fucsia — Tu número: 3

Libra 24 SET. - 23 OCT.
La verdad no eres consciente, de que cuando haces cosas que quieres ocultar, acabas contando películas que nadie se cree.
Tu color: violeta — Tu número: 1

Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Eres muy dada a meterte a diario en camisa de once varas y seguramente ahora no tienes el menor deseo de hacer lo que dijiste.
Tu color: marrón — Tu número: 9

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Estás en un momento de egocentrismo. Pasas muchas de las cosas que ocurren a tu alrededor o de lo que te cuentan las personas que te rodean.
Tu color: negro — Tu número: 2

Capricornio 22 DIC. -20 ENE.
La primera hora del día de hoy, te hará entrar ganas de volver a casa y meterte en la cama. Te espera un día intenso.
Tu color: blanco — Tu número: 10

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Hoy tendrás un día relajado. Tu ánimo está ahora más sereno y esto es muy positivo porque te estás concediendo más tiempo para reflexionar.
Tu color: gris — Tu número: 6

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Si te dedicas a las ventas o tienes algún negocio, hoy te espera un día genial, tanto en el material que puedas comprar o en los tratos que cierres.
Tu color: naranja — Tu número: 7

GITANO, CÍNGARO, ROMANÍ
FILME DE JOSUÉ MÉNDEZ 'EL .... MONROY'
MANJAR NAVIDEÑO, ... AL HORNO
SU MONÓLOGO: 'PINCHES REDES SOCIALES' .... RAMONES
ANILLOS, ARGOLLAS, SORTIJAS
BANDA PERUANA DE ROCK, MAR DE ....
MOLESTO (COLOQUIAL)
ACTRIZ EN 'EL CISNE NEGRO', ... KUNIS
DOMINIO WEB DE ESPAÑA
GALIO
TEMA DE ALEXANDRE PIRES
PAÍS DE OCEANÍA
ORQUESTA CUBANA DE SALSA, DAN ....
RAZA DE GALLO DE PELEA
OBRA DE AMADO NERVO '.... INMÓVIL'
SU MOTE: 'ROBOTINA', ... MOLINA
CAPITAL DE ETIOPÍA, ... ABEBA
MARSUPIAL ARBORÍCOLA NATIVO DE AUSTRALIA
'QUE ASÍ SEA'
BOCADILLO CHINO, MIN ....
INTERJ. QUE DENOTA SORPRESA
TORO DE LIDIA
'ENTRE' EN INGLÉS
CANTA 'MARY ES MI AMOR', LEO ....
SODIO
JUNTAR, AUNAR
'MUERTO' EN INGLÉS
'O' EN INGLÉS
FUE UNIDAD MONETARIA DE LA U.E.
TEMA DE SHAKIRA
ÁNGELA CARRASCO '.... QUE AMOR'
RELATIVO AL RIÑÓN
CARRIE FISHER EN 'STAR WARS', ... ORGANA
RENIO
EFIGIE, IMAGEN
CUCHILLO CEREMONIAL PRECOLOMBINO
ACTOR EN 'FORREST GUMP', ... HANKS
'AÑO' EN PORTUGUÉS
CANTANTE DE CUMBIA, ... FUKUY
BURLA, SARCASMO
NOVELA DE HEMINGWAY, 'EL VIEJO Y ....'
FILME CON WILL SMITH, '...., ROBOT'
FILME PERUANO 'LA .... ROSADA'
VILMA PALMA E VAMPIROS, '.... ROJO'
PRONOMBRE PERSONAL
MUCA, MAMÍFERO MARSUPIAL
ELEMENTO QUÍMICO DE SÍMBOLO 'NE'
DIRECTORA DE CINE, ... ALVA HELFER
'EMIRATOS ÁRABES UNIDOS'
PARTE DE LA CABEZA EN QUE ESTÁN LOS SESOS
TEMA DE U2, 'WITH .... WITHOUT YOU'
CARBONO
CAPITAL DE LETONIA
PREFIJO QUE SIGNIFICA 'VIDA'
UNO DE LOS COLORES DEL SEMÁFORO
SECULAR, SEGLAR
DISPERSO, ESPACIOSO
TEMA DE LUIS MIGUEL, '.... DE LEY'
VENTAJA O ASPECTO FAVORABLE

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Propiedades del té matcha

¿Qué es el té matcha? El té matcha es un tipo de té verde en polvo que se produce a partir de las hojas jóvenes de la planta llamada Camellia sinensis. Estas hojas se cultivan bajo sombra, así aumenta su contenido de clorofila y aminoácidos, y luego se muelen hasta obtener un polvo fino.

A diferencia de otros tés, con el matcha se consume toda la hoja, lo que proporciona una concentración más alta de nutrientes y antioxidantes.

-Es alto en antioxidantes: el matcha es rico en catequinas, tipo de antioxidante que nos ayuda a combatir los radicales libres presentes en el organismo. Una catequina específica, la epigalocatequina galato (EGCG), se asoció con varios beneficios para la salud, incluida la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer.

-Mejora la concentración y el estado de ánimo: contiene L-teanina, aminoácido que promueve la relajación y reduce el estrés sin causarnos somnolencia. La combinación de L-teanina y cafeína en el matcha puede mejorar la concentración y el estado de alerta.

-Aumenta el metabolismo y ayuda en la pérdida de peso: el té matcha puede aumentar el metabolismo y la quema de grasa. Algunos estudios demostraron que este tipo de té ayuda a quemar calorías de manera más efectiva mientras realizamos ejercicio.

-Desintoxicación natural: la clorofila presente en el té matcha actúa como un desintoxicante natural, ayudando a eliminar toxinas y metales pesados de nuestro cuerpo.

-Fortalecimiento del sistema inmune: las catequinas y otros compuestos antioxidantes del té matcha tienen propiedades antibacterianas y antivirales que ayudan a reforzar el sistema inmune y a protegerlo contra diversas infecciones.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

UTAH. Un perro ladró durante tres días hasta que rescataron a su dueña perdida en una montaña de Utah. La mujer, una anciana de 80 años con demencia, fue encontrada sin las zapatillas.



Lanzan primera muñeca Barbie ciega

NUEVA YORK. La compañía de juguetes Mattel lanzó la primera Barbie ciega de la historia, su más reciente iniciativa que busca que la icónica muñeca sea más inclusiva y represente a más sectores de la sociedad. Esta Barbie lleva un bastón blanco y rojo y luce gafas de sol en la cabeza que le proporcionan protección ocular adicional, mientras que su mirada fue diseñada para ver "ligeramente hacia arriba y hacia fuera". La ropa de la muñeca fue diseñada con tejidos táctiles, como una blusa satinada y una falda con volantes texturizados.